

สรุปสำหรับผู้บริหาร

การสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2556



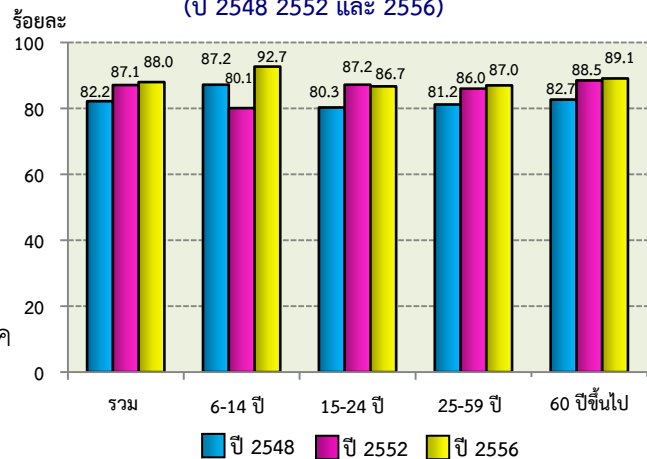
สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2556 เป็นครั้งที่ 3 ซึ่งครั้งแรกสำรวจในปี 2548 โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากครัวเรือนส่วนบุคคลตัวอย่างในเดือนเมษายนประมาณ 26,520 ครัวเรือนทั่วประเทศ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลจำนวนและพฤติกรรมของประชากรเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อาหารมื้อหลัก กลุ่มอาหารที่บริโภค ความถี่ในการบริโภค ซึ่งสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

การบริโภคอาหารมื้อหลัก

จากผลการสำรวจ พบว่าร้อยละ 88.0 ของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปทานอาหารมื้อหลักในแต่ละวันครบ 3 มื้อ โดยพบว่ากลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) มีสัดส่วนดังกล่าวสูงสุดร้อยละ 92.7 และต่ำสุดในกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 86.7

เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจปี 2548 2552 และปี 2556 พบว่าประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 82.2 ในปี 2548 เป็นร้อยละ 87.1 และ 88.0 ในปี 2552 และ 2556 ตามลำดับ โดยเฉพาะกลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มวัยทำงาน (25-59 ปี) และกลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ส่วนกลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) มีสัดส่วนลดลงเล็กน้อย

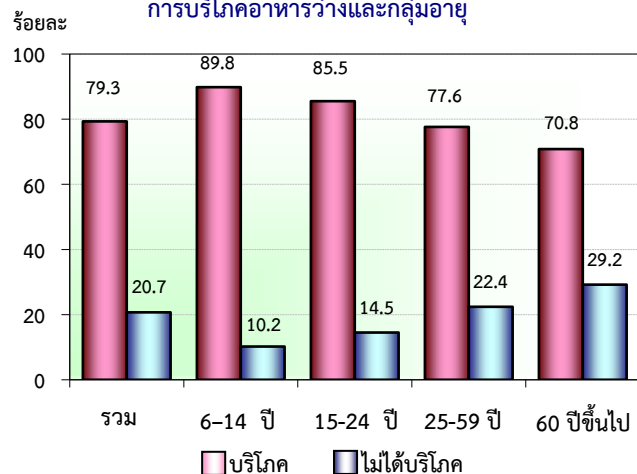
แผนภูมิ 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ที่บริโภคอาหารมื้อหลักครบ 3 มื้อ จำแนกตามกลุ่มอายุ (ปี 2548 2552 และ 2556)



การบริโภคอาหารว่าง

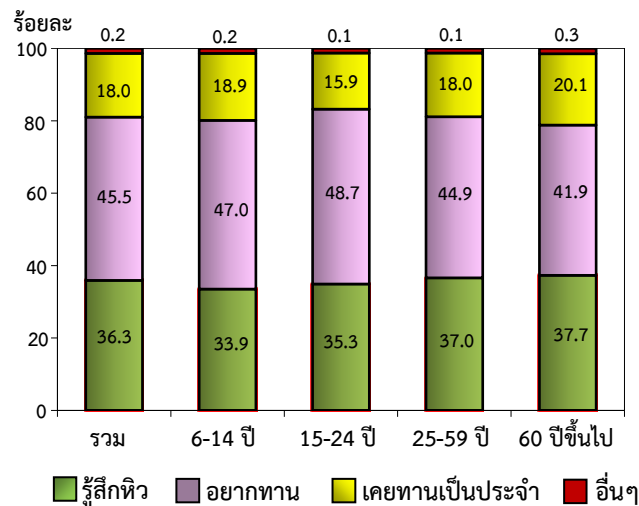
ผู้บริโภคอาหารว่างมีประมาณ 3 ใน 4 (ร้อยละ 79.3) ของประชากร อายุ 6 ปีขึ้นไป โดยประชากรวัยเด็ก (6-14 ปี) มีอัตราการบริโภคอาหารว่างสูงสุดร้อยละ 89.8 รองลงมาคือวัยเยาวชน (15-24 ปี) ร้อยละ 85.5 วัยทำงาน (25-59 ปี) ร้อยละ 77.6 ส่วนวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) มีอัตราการบริโภคอาหารว่างต่ำสุด ร้อยละ 70.8

แผนภูมิ 2 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามการบริโภคอาหารว่างและกลุ่มอายุ



ในกลุ่มผู้ที่ทานอาหารว่างนั้น ได้ระบุสาเหตุที่ทานเพราะอยากทาน สูงถึงร้อยละ 45.5 รองลงมาคือ ทานเพราะรู้สึกหิว ร้อยละ 36.3 และเพราะได้เวลาทาน/เคยทานเป็นประจำร้อยละ 18.0 ซึ่งพบว่ารูปแบบการทานอาหารว่างมีลักษณะที่เหมือนกันในทุกกลุ่มอายุ

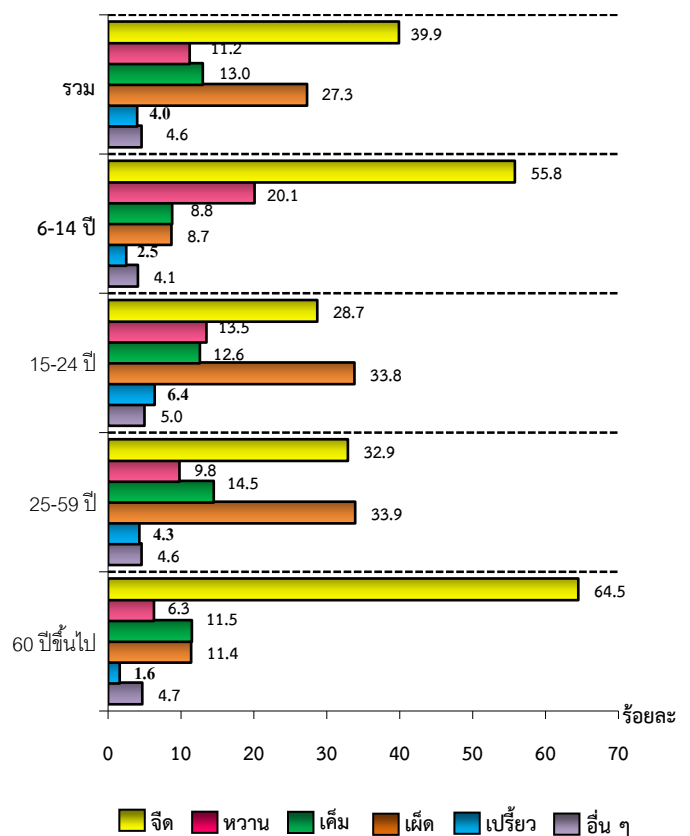
แผนภูมิ 3 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปบริโภคอาหารว่าง จำแนกตามสาเหตุที่บริโภคอาหารว่างและกลุ่มอายุ



รสชาติอาหารหลักที่รับประทานเป็นประจำ

สำหรับรสชาติอาหารที่ทานเป็นประจำพบว่าประชากรส่วนใหญ่ทานรสจืดมากที่สุด ร้อยละ 39.9 รองลงมาคือรสเผ็ดร้อยละ 27.3 รสเค็มร้อยละ 13.0 รสชาติหวานร้อยละ 11.2 รสเปรี้ยวร้อยละ 4.0 รสอื่นๆ เช่น รสกลางๆ ร้อยละ 4.6 แต่ทั้งนี้จะมี ความแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่มอายุ กล่าวคือ กลุ่มวัยเด็ก (6-14 ปี) ส่วนใหญ่จะทานรสจืดและรสหวาน (ร้อยละ 55.8 และ 20.1 ตามลำดับ) กลุ่มวัยเยาวชน (15-24 ปี) ทาน รสเผ็ดมากกว่ารสจืด (ร้อยละ 33.8 และ 28.7 ตามลำดับ) และกลุ่มวัยทำงาน (25-59 ปี) จะทานรสเผ็ดและรสจืดใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 33.0) ส่วนกลุ่มวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) จะทานรสจืดมากกว่ารสเผ็ด (ร้อยละ 64.5 และ 11.4 ตามลำดับ)

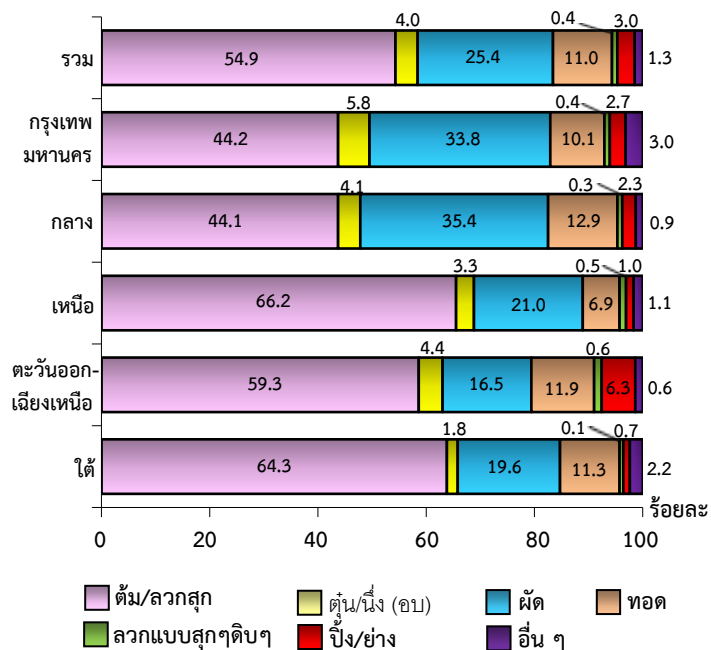
แผนภูมิ 4 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามรสชาติอาหารที่ทานเป็นประจำและกลุ่มอายุ



วิธีปรุงอาหารที่รับประทานเป็นประจำ

ประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไปมากกว่าครึ่งหนึ่ง ร้อยละ 54.9 ทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้มหรือลวกสุก รองลงมาคือ ผัด ทอด ตุ่น/นึ่ง /อบ ปิ้ง/ย่าง ลวก แบบสุกๆ ดิบๆ และ วิธีอื่นๆ (ร้อยละ 25.4 11.0 4.0 3.0 0.4 และ 1.3 ตามลำดับ) แต่มีข้อสังเกตว่าวิธีการปรุงฯ จะแตกต่างกันไปตามภาค กล่าวคือ ภาคกลางและกรุงเทพมหานครจะมีการผัดและทอด มากกว่าภาคอื่นๆ (มากกว่าร้อยละ 40) ขณะที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีการปิ้ง/ย่างสูงกว่าภาคอื่น (ร้อยละ 6.3)

แผนภูมิ 5 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามวิธี
ปรุงอาหารที่ทานเป็นประจำและภาค



ความถี่ในการบริโภคอาหารแต่ละกลุ่ม

การบริโภคอาหารของประชากรจะแตกต่างกันตามประเภทของกลุ่มอาหาร คือ กลุ่มอาหารที่ร่างกายต้องการเป็นประจำได้แก่ กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ และกลุ่มผัก/ผลไม้สด พบว่ามีสัดส่วนผู้ที่ทานตั้งแต่ 3 วันขึ้นไปต่อสัปดาห์สูงสุด (ร้อยละ 70.8 และร้อยละ 88.9ตามลำดับ)

สำหรับกลุ่มอาหารที่ทานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและกลุ่มแร่ธาตุ วิตามิน พบว่ามีเพียงร้อยละ 19.1 ที่ทาน

ส่วนอาหารในกลุ่มที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ หากบริโภคมากเกินไป ได้แก่ กลุ่มอาหารที่มีไขมันสูง พบว่าทาน 1-2 วัน/สัปดาห์ สูงสุด (ร้อยละ 48.1) และมีประมาณร้อยละ 12.4 ที่ไม่ทาน ส่วนกลุ่มขนมสำหรับทานเล่น/ขนมกรุบกรอบ พบว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งไม่ทาน (ร้อยละ 50.7)

สำหรับกลุ่มอาหารประเภทจานด่วน ทาง ตะวันตกพบว่ามากกว่า 2 ใน 3 ที่ไม่ทาน (ร้อยละ 70.8) กลุ่มอาหารสำเร็จรูป (มากกว่าครึ่งหนึ่งที่ไม่น่าสังเกตว่า อาหารสำเร็จรูป แข็งแรงหรืออาหารพร้อมปรุงแช่เย็นตามร้านสะดวกซื้อ กำลังเป็นที่นิยมของคนทั่วไป ซึ่งทาน 1-2 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 38.6) กลุ่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลมและเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ที่มีรสหวาน พบว่ามากกว่า 1 ใน 3 ไม่ดื่ม (ร้อยละ 41.7 และ 36.4 ตามลำดับ)

ตาราง 1 ร้อยละของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามความถี่ในการบริโภคอาหารในแต่ละกลุ่มต่อสัปดาห์

กลุ่มอาหาร	ความถี่ในการบริโภค (ต่อสัปดาห์)				
	ไม่ทาน	ทาน 1-2 วัน	ทาน 3-4 วัน	ทาน 5-6 วัน	ทาน ทุกวัน
กลุ่มเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์	4.2	25.0	23.0	15.8	32.0
กลุ่มผักและผลไม้สด	1.1	10.0	16.8	17.6	54.5
กลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารและกลุ่มแร่ธาตุ วิตามิน	80.9	10.7	2.9	1.2	4.3
กลุ่มอาหารไขมันสูง	12.4	48.1	21.8	9.0	8.7
กลุ่มขนมสำหรับทานเล่นขนมกรุบกรอบ	50.7	28.2	10.0	4.2	6.9
กลุ่มอาหารประเภทจานด่วนทางตะวันตก	70.8	23.5	3.8	1.3	0.6
กลุ่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม	41.7	35.2	12.1	4.5	6.5
กลุ่มเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ที่มีรสหวาน	36.4	21.3	11.0	5.7	25.6
กลุ่มอาหารสำเร็จรูป ^{1/}	52.2	38.6	6.8	1.8	0.6

1/ กลุ่มอาหารสำเร็จรูป เช่น อาหารสำเร็จแช่แข็ง/อาหารพร้อมปรุงแช่เย็น

สิ่งที่คำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหาร

สิ่งที่คนส่วนใหญ่คำนึงถึงเป็นอันดับแรกก่อนเลือกซื้ออาหารคือรสชาติมากที่สุด (ร้อยละ 24.5) รองลงมาคือความสะอาดและความชอบ (ร้อยละ 19.4 และ 17.7 ตามลำดับ) อียากทาน (ร้อยละ 14.9) คุณค่าทางโภชนาการ (ร้อยละ 12.8) ความสะดวกรวดเร็วและราคามี้น้อยกว่าร้อยละ 10 โดยในทุกกลุ่มอายุส่วนใหญ่ก่อนซื้ออาหารคำนึงถึงรสชาติเป็นอันดับแรก รองลงมาสำหรับกลุ่มอายุ 6-14 ปี จะคำนึงถึงความชอบ (ร้อยละ 23.7) และกลุ่มวัยทำงาน 25-59 ปี และ 60 ปีขึ้นไป จะคำนึงถึงความสะอาด (ร้อยละ 20.5 และ 18.8 ตามลำดับ)

ตาราง 2 ร้อยละของประชากร 6 ปีขึ้นไป จำแนกตามพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกลุ่มอายุ

สิ่งที่คำนึงในการเลือกซื้ออาหาร	กลุ่มอายุ				
	รวม	6-14 ปี	15-24 ปี	25-59 ปี	60 ปีขึ้นไป
รสชาติ	24.5	23.8	23.7	25.3	22.8
คุณค่าทางโภชนาการ	12.8	9.9	10.0	13.0	17.2
ราคา	4.4	3.4	4.8	4.4	4.7
ความสะอาด	19.4	16.6	18.5	20.5	18.8
ความสะดวก รวดเร็ว	6.1	4.8	6.7	6.6	4.8
ความชอบ	17.7	23.7	19.8	16.3	15.8
อียากทาน	14.9	17.6	16.4	13.8	15.5
อื่นๆ	0.2	0.2	0.1	0.1	0.4